

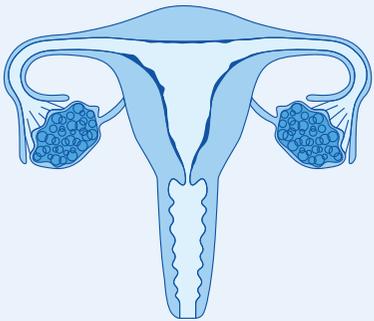
# Menstruation



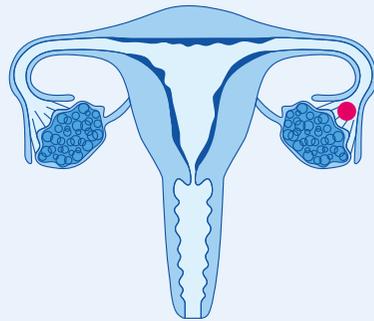
# Der weibliche Zyklus

## Arbeitsauftrag

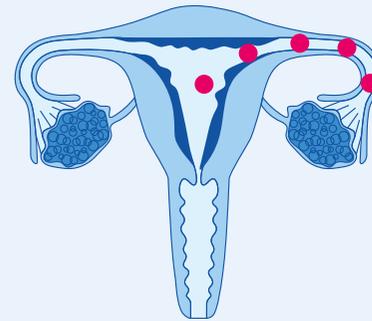
Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus.  
Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren  
Kästen oberhalb der Bilder.



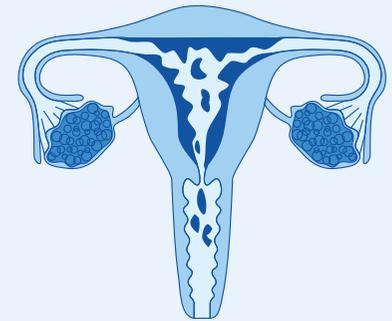
EIWANDERUNG



EIREIFUNG



EISPRUNG



MENSTRUATION



# Der weibliche Zyklus

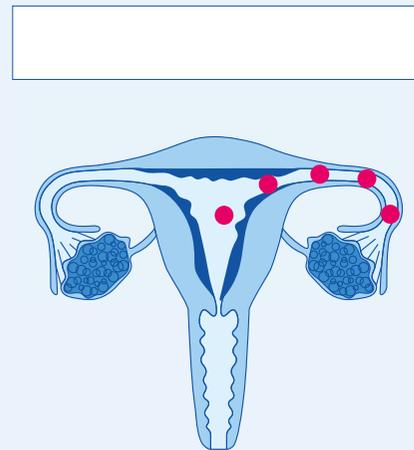
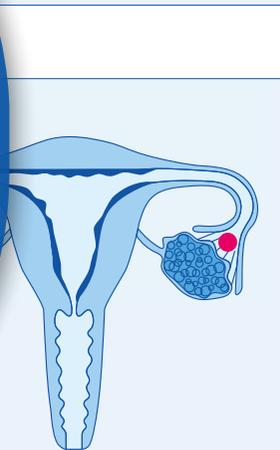
## Arbeitsauftrag

Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus. Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren Kästen oberhalb der Bilder.



### EIWANDERUNG

Die Eizelle wandert durch den Eileiter zur Gebärmutter. Sie kann von einer männlichen Spermienzelle befruchtet werden. Ab dem Eisprung ist die Eizelle allerdings nur 12 bis 24 Stunden befruchtungsfähig. Die Wanderung dauert insgesamt drei bis vier Tage. Die Gebärmutter-schleimhaut ist noch dicker geworden. Sie ist nun darauf vorbereitet, dass sich eine eventuell befruchtete Eizelle einnistet.



EIWANDERUNG

MENSTRUATION

EIREIFUNG

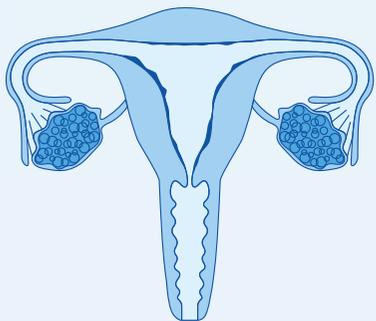
EISPRUNG



# Der weibliche Zyklus

## Arbeitsauftrag

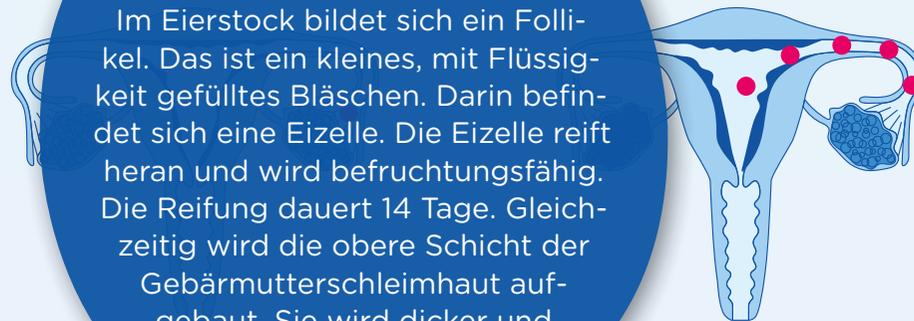
Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus. Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren Kästen oberhalb der Bilder.



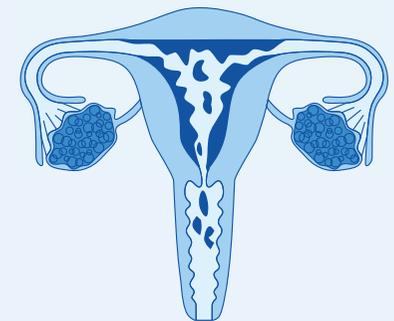
EIWANDERUNG

### EIREIFUNG

Im Eierstock bildet sich ein Follikel. Das ist ein kleines, mit Flüssigkeit gefülltes Bläschen. Darin befindet sich eine Eizelle. Die Eizelle reift heran und wird befruchtungsfähig. Die Reifung dauert 14 Tage. Gleichzeitig wird die obere Schicht der Gebärmutter Schleimhaut aufgebaut. Sie wird dicker und besser durchblutet.



EIREIFUNG



EISPRUNG

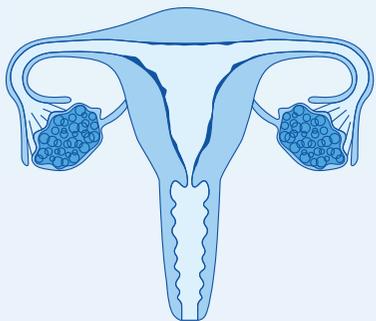
MENSTRUATION



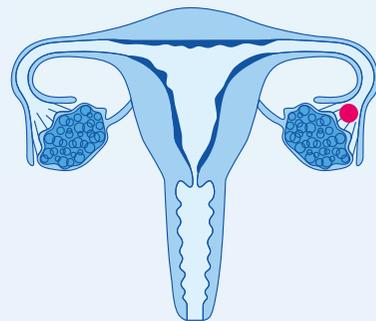
# Der weibliche Zyklus

## Arbeitsauftrag

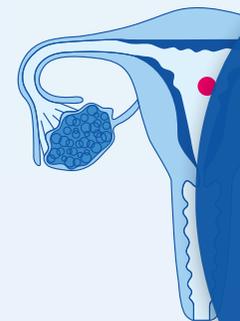
Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus. Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren Kästen oberhalb der Bilder.



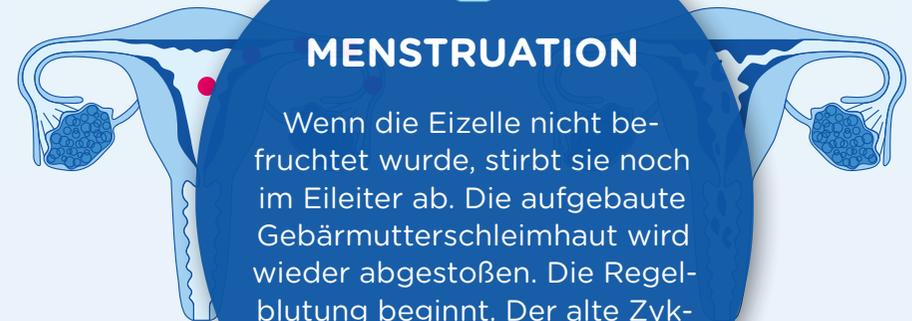
EIWANDERUNG



EIREIFUNG



EISPRUNG



MENSTRUATION

### MENSTRUATION

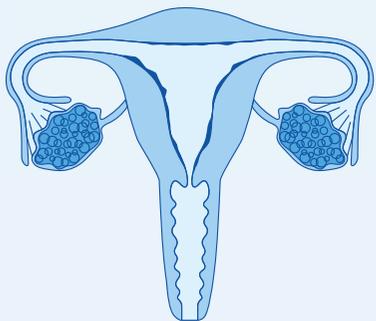
Wenn die Eizelle nicht befruchtet wurde, stirbt sie noch im Eileiter ab. Die aufgebaute Gebärmutterwand wird wieder abgestoßen. Die Regelblutung beginnt. Der alte Zyklus endet, ein neuer Zyklus beginnt.



# Der weibliche Zyklus

## Arbeitsauftrag

Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus. Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren Kästen oberhalb der Bilder.



**EIWANDERUNG**



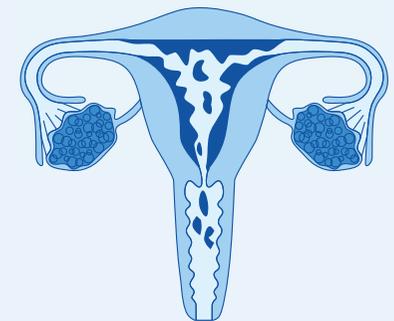
**EIREIFUNG**



### EISPRUNG

Die Eizelle ist reif. Der Follikel platzt, die reife Eizelle löst sich und wird aus dem Eierstock geschwemmt. Der Trichter fängt die Eizelle auf und geleitet sie in den Eileiter. Die Gebärmutter-schleimhaut ist bereits gut aufgebaut.

**EISPRUNG**

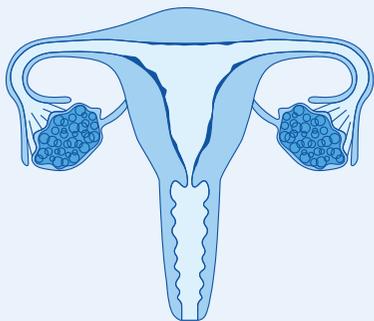


# Der weibliche Zyklus

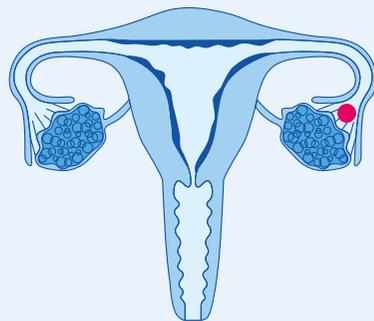
## Arbeitsauftrag

Lies die Überschriften und Beschreibungen zum weiblichen Zyklus.  
Ergänze anschließend die passenden Überschriften in den leeren  
Kästen oberhalb der Bilder.

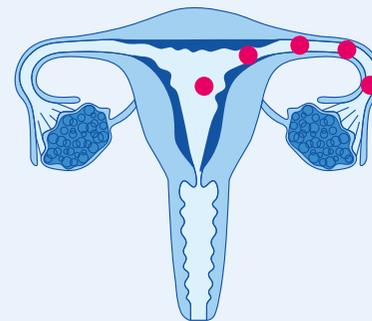
**EIREIFUNG**



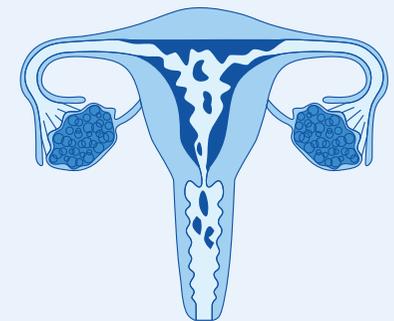
**EISPRUNG**



**EIWANDERUNG**



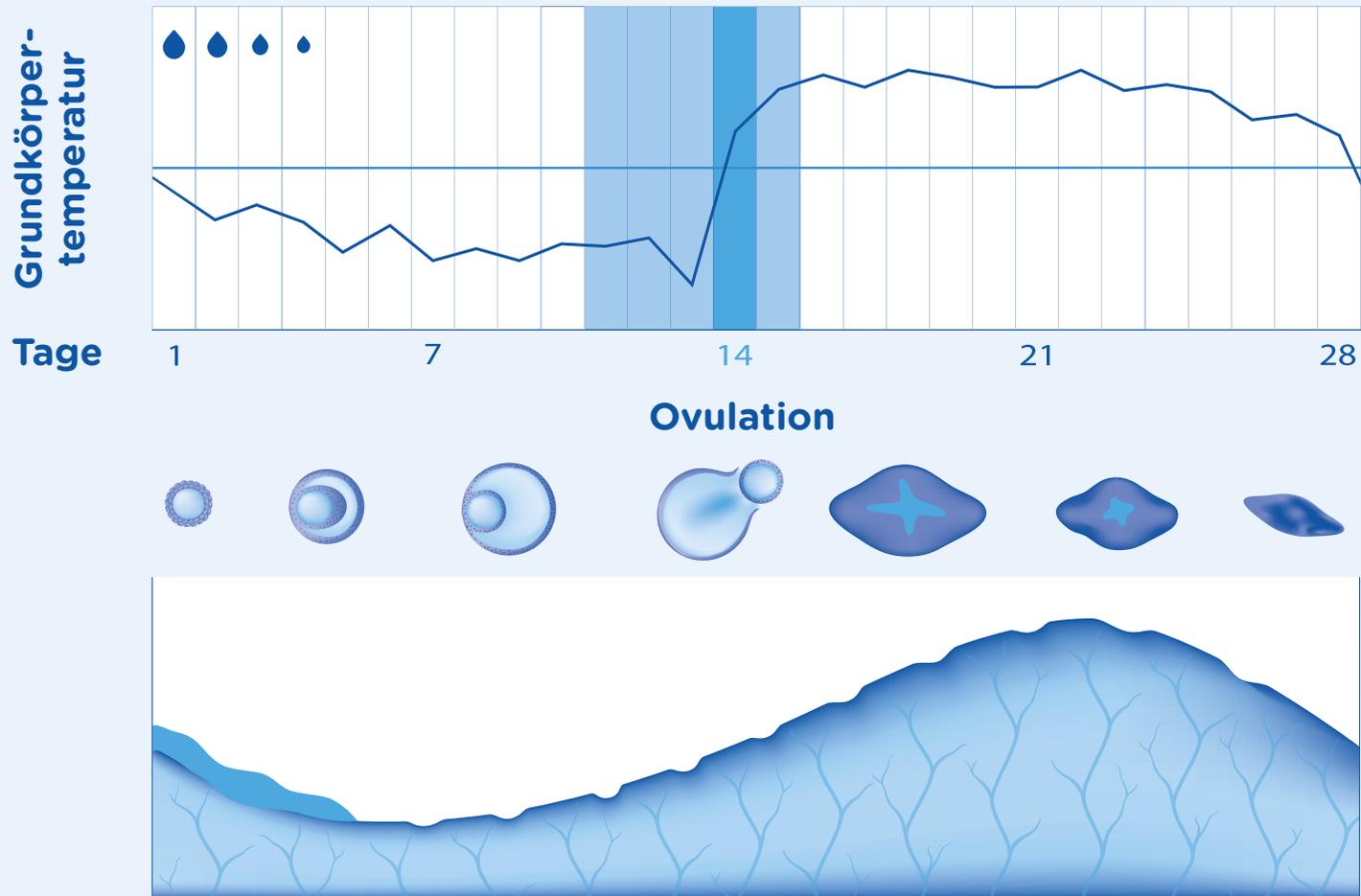
**MENSTRUATION**



# Der weibliche Zyklus im Zeitverlauf



# Der weibliche Zyklus im Zeitverlauf



# Der weibliche Zyklus im Zeitverlauf

## Arbeitsauftrag

Schau dir die Grafik auf der vorangehenden Seite an. Ergänze anschließend den Lückentext mit folgenden Begriffen: **Eisprung, unregelmäßig, Tasse, Tage, Gelbkörper, Jahre, Menstruationskalender, Schmerzen, Eizelle**

### Wie berechne ich die Länge meines Zyklus?

Am besten markierst du die Tage deiner Regelblutung in einem . Dann kannst du die Dauer deines Zyklus einfach ablesen. Dafür zählst du die Tage **vom ersten Tag bis zum letzten Tag** deines Zyklus. So lernst du deinen Körper auch besser kennen.

### Wann beginnt, wann endet mein Zyklus?

Der erste Tag der Regelblutung ist zugleich **der erste Tag des neuen Zyklus**. Noch während der Menstruation reift eine  heran. Nach circa 14 Tagen Reifung folgt der . Danach wandert die Eizelle Richtung Gebärmutter; es folgt die sogenannte Gelbkörperphase. Der  sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter verdickt und sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie noch im Eileiter ab. Die Gebärmutter-schleimhaut wird mit der Regelblutung abgestoßen. **Der letzte Tag des Zyklus** ist der letzte blutungsfreie Tag, bevor die nächste Regelblutung einsetzt.

### Wie lang ist ein Zyklus normalerweise?

Ein Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage. Er kann aber auch 25 oder 35 Tage lang sein. Bei jungen Frauen ist der Zyklus oft noch . Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei  dauern, bis der Zyklus regelmäßig wird.

### Wie lange dauert die Menstruation?

Die Menstruation kann zwischen drei und sieben  dauern. Sie kann auch unterschiedlich stark sein. Manche Frauen haben kaum , andere hingegen Krämpfe.

### Wie viel Blut verliere ich?

Während der Regelblutung verliert eine Frau im Durchschnitt 65 ml Menstruationsflüssigkeit. Dabei sind nur circa 35 ml reines Blut, der Rest sind Sekrete und Schleimhautreste. Diese Menge entspricht etwa einer halben . An den ersten Tagen ist die Blutung etwas stärker, danach wird sie allmählich schwächer.



# Der weibliche Zyklus im Zeitverlauf

## Lösung

### Wie berechne ich die Länge meines Zyklus?

Am besten markierst du die Tage deiner Regelblutung in einem **Menstruationskalender**. Dann kannst du die Dauer deines Zyklus einfach ablesen. Dafür zählst du die Tage **vom ersten Tag bis zum letzten Tag** deines Zyklus. So lernst du deinen Körper auch besser kennen.

### Wann beginnt, wann endet mein Zyklus?

Der erste Tag der Regelblutung ist zugleich **der erste Tag des neuen Zyklus**. Noch während der Menstruation reift eine **Eizelle** heran. Nach circa 14 Tagen Reifung folgt der **Eisprung**. Danach wandert die Eizelle Richtung Gebärmutter; es folgt die sogenannte Gelbkörperphase. Der **Gelbkörper** sorgt dafür, dass sich die Gebärmutter verdickt und sich eine befruchtete Eizelle einnisten kann. Wird die Eizelle nicht befruchtet, stirbt sie noch im Eileiter ab. Die Gebärmutter-schleimhaut wird mit der Regelblutung abgestoßen. **Der letzte Tag des Zyklus** ist der letzte blutungsfreie Tag, bevor die nächste Regelblutung einsetzt.

### Wie lang ist ein Zyklus normalerweise?

Ein Zyklus dauert durchschnittlich 28 Tage. Er kann aber auch 25 oder 35 Tage lang sein. Bei jungen Frauen ist der Zyklus oft noch **unregelmäßig**. Ab der ersten Regelblutung kann es bis zu drei **Jahre** dauern, bis der Zyklus regelmäßig wird.

### Wie lange dauert die Menstruation?

Die Menstruation kann zwischen drei und sieben **Tage** dauern. Sie kann auch unterschiedlich stark sein. Manche Frauen haben kaum **Schmerzen**, andere hingegen Krämpfe.

### Wie viel Blut verliere ich?

Während der Regelblutung verliert eine Frau im Durchschnitt 65 ml Menstruationsflüssigkeit. Dabei sind nur circa 35 ml reines Blut, der Rest sind Sekrete und Schleimhautreste. Diese Menge entspricht etwa einer halben **Tasse**. An den ersten Tagen ist die Blutung etwas stärker, danach wird sie allmählich schwächer.



# Monatshygiene: Tampons oder Binden?



# Tampons oder Binden?

## Monatshygiene: Tampons oder Binden?

Ob Tampons oder Binden besser für dich geeignet sind, hängt von dir persönlich ab. Trag in die Tabelle deine persönlichen Antworten zu den Fragen ein. Überlege dir jeweils, was für oder gegen die Benutzung von **Tampons** bzw. **Binden** sprechen könnte.

Fragen	pro/kontra Tampons	pro/kontra Binden
Treibst du <b>Sport</b> ? Wenn ja, wie beeinflusst der Sport deine Monatshygiene?		
Was ist dir bei der <b>Anwendung</b> der Monatshygiene wichtig (z. B. schnell, unkompliziert, innerliche oder äußerliche Anwendung etc.)?		
Was ist dir beim <b>Tragekomfort</b> wichtig (z. B. Beweglichkeit, Geruchsbildung)?		
Gibt es <b>Situationen</b> , in denen du klar Tampons oder Binden bevorzugen würdest (z. B. nachts, in der Schule etc.)?		
Bist du <b>umweltbewusst</b> ? Was könnte für oder gegen Tampons/Binden sprechen?		
Gibt es noch <b>weitere Faktoren</b> , die dir wichtig sind (z. B. Wohlfühlfaktor, persönliche Neigung)?		



## Du hast alle Fragen beantwortet?

Klasse! Dann weißt du jetzt, was dir beim Thema Monatshygiene wichtig ist. Haben Tampons oder Binden bei dir mehr Pros oder Kons gesammelt? Du kannst deine Monatshygiene auch je nach Situation ändern (z. B. beim Sport, im Urlaub etc.).

**Tausche dich mit deiner Lernpartnerin zum Thema Monatshygiene aus. Hat sie andere Vor- oder Nachteile notiert?**

## Linktipps

[www.loveline.de](http://www.loveline.de) > Infos > Mädchen > Meine Monatsblutung

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) > Für Jugendliche > Pubertät > Tampons, Binden und Co.

